6. 017 Hovädzí plátok na leče
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
cibuľa	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27	1,50	1,27
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
lečo sterilizované b. n.	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	94		120		136		142	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	60		80		90		90	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a cez priečne vlákna pokrájame na plátky. Mierne naklepeme, osolíme a na časti oleja opečieme z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, nakrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, do šťavy pridáme lečo, zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme.
Príloha: zemiaky, ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	Mg	mg	mg	mg
A	439	105	12,30	4,2	1,8	4,1	0,4	12,4	1,3	0,027	0,0	0,1	7,6	0,1
B	580	139	14,49	6,5	3,1	5,3	0,5	15,7	1,6	0,036	0,1	0,1	9,8	0,1
C	685	164	16,67	7,8	3,7	6,4	0,7	20,2	1,8	0,045	0,1	0,1	12,5	0,2

D	819	196	18,80	10,0	4,9	7,2	0,8	23,4	2,0	0,053	0,1	0,1	14,8	0,2